



# Cumlíky stručný sprievodca pre rodičov

Rastieme s láskou. medela   
baby

# Obsah

Ako zodpovedne používať cumlíky	1–3
Ako môže cumlík pomôcť môjmu dieťaťu?	4
Ako vyzerá ideálny cumlík?	5
Ako môžem udržiavať cumlíky čisté a bezpečné?	6
Ďalšie dôležité body pre zodpovedné používanie cumlíka	7–9
Zbohom, cumlík!	10–13
Referencie	14



**Ako rodičia si neprajete nič iné, než budovať puto so svojou ratolesťou, rásť spolu v láske a byť si každý deň bližší. Chcete, aby vaše deti vyrastali šťastné a zdravé, čo im umožnia vaše rané rozhodnutia, ktoré urobíte.**

## Ako zodpovedne používať cumlíky

Na to, ako a kedy používať cumlík, existujú rôzne názory – a mať otázky je úplne normálne. Každé bábätko je jedinečné a my veríme, že rodičia budú vedieť a robiť, čo je pre ich ratolesť najlepšie. Účelom tejto príručky je teda podeliť sa o to, čo vieme, aby ste sa mohli čo najlepšie rozhodnúť, kedy a ako cumlík zodpovedne používať.

Satie je vrodenný, prirodzený reflex väčšiny bábätiiek. Keď bábätká sajú, aby sa utíšili alebo sa samé upokojili k spánku, odborníci tomu hovoria nenutritívne satie (NNS). Nenutritívne satie bolo pozorované už v maternici, keď si bábätko navčičovalo satie na rukách alebo prstoch.<sup>1</sup> Podanie cumlíka môže pomôcť uspokojiť prirodzenú potrebu vášho dieťaťa sať.

Rodičia dávajú svojim deťom predmety k satiu po celé stáročia. Pri výbere cumlíka dnes hrajú rolu dôležité kritériá, ako je hmotnosť, materiál, mäkkosť, pružnosť a tvar štítu a tvar cumlíka.

# Ako môže cumlík pomôcť môjmu dieťaťu?

## Cumlík dokáže...

- uspokojí prirodzenú potrebu dieťaťa po satí potom, čo bolo nakrmené, ale stále chce sať.
- pomôcť upokojiť a uvoľniť dieťa<sup>2</sup>, keď iné pokusy zlyhali.
- pomôcť znížiť pocity bolesti u detí<sup>3</sup>, napríklad počas očkovania alebo pri odbere krvi.
- zaistiť ďalšie precvičovanie orofaciálnych svalov, čím podporí vývoj dutiny ústnej.<sup>4\*</sup>
- môže byť ponúkaný v dobe spánku a pomôcť tak znížiť riziko syndrómu náhleho úmrtia dojčiat.<sup>5</sup>

*\*u predčasne narodených detí*

## Pravda alebo mýtus?



**Používanie cumlíka skracuje dobu, počas ktorej matka dojčí.**

**Mýtus:** Názory zdravotníkov na to, kedy je ten správny čas začať používať cumlík, sa niekedy rozchádzajú. Vedecké dôkazy ukazujú, že používanie cumlíka od narodenia nepoškodí zahájenie a trvanie dojčenia u zdravých donosených detí, obzvlášť keď sú matky k dojčeniu motivované.<sup>6</sup> Veľa rodičov sa rozhodlo ponúknuť cumlík a **začať, akonáhle sa ustáli laktácia a dojčenie funguje dobre pre matku aj dieťa.**

**Cumlíky môžu spôsobovať krivé zuby.**

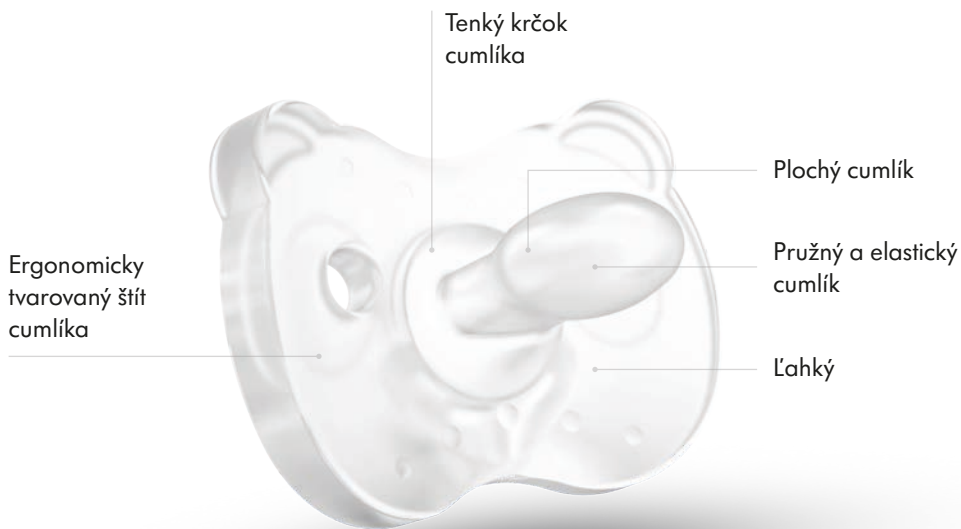
**Mýtus:** Používanie cumlíkov by malo byť obmedzené na menej ako 6 hodín denne.<sup>7</sup>

Ústa a zuby každého dieťaťa sa vyvíjajú inak. Používanie cumlíka u detí starších ako 24 mesiacov by malo byť rozhodnutím každého rodiča, a to po konzultácii s lekárom alebo zubárom. Americká akadémia pediatrického zubného lekárstva (American Academy of Pediatric Dentistry) odporúča začať s odstavením najneskôr do troch rokov veku dieťaťa.<sup>8</sup>

Obmedzené a zodpovedné používanie cumlíka by nemalo spôsobovať problémy s nesprávne postavenými zubami. Zvoľte tvar cumlíka, ktorý podporuje orálny vývoj dutiny ústnej, obyčajne na obale nájdete slovo „ortodontický“.



# Ako vyzerá ideálny cumlík?



**Logopédi odporúčajú, aby boli do dizajnu cumlíka začlenené nasledujúce požiadavky, ktoré pomôžu podporovať prirodzený pohyb orofaciálnych svalov.<sup>9,10</sup>**

- Tenký krčok cumlíka, ktorý minimalizuje priestor medzi hornou a dolnou čeľusťou.
- Plochý cumlík, ktorý zaberá menej miesta v ústach a umožňuje väčší pohyb jazyka.
- Pružný a elastický cumlík, ktorý umožňuje ďalší pohyb jazyka.
- Ľahká štruktúra, ktorá minimalizuje prácu tvárových svalov.
- Ergonomický štít, ktorý pomáha cumlíku prispôsobiť sa kontúram tváre a zabraňuje otlakom.



# Ako môžem udržať cumlíky čisté a bezpečné?

Tu je niekoľko užitočných tipov, ktoré vám pomôžu udržať cumlíky vášho dieťaťa čisté a v dobrej kondícii:



**Pred prvým použitím vyvaríte cumlík 5 minút vo vode.** Pred použitím ho nechajte dôkladne a úplne vychladnúť. V prípade potreby vytlačte z cumlíka všetku zostávajúcu vodu, ktorá sa mohla nahromadiť pri vyváraní.

**Cumlík pravidelne sterilizujte,** obzvlášť, ak žijete v oblasti, kde voda nie je pitná.

- vo vriacej vode,
- alebo pomocou domáceho sterilizátora
- alebo parnou sterilizáciou pomocou mikrovln a sterilizačného boxu, pokiaľ je súčasťou cumlíka

Medzi použitím umyte cumlík vášho dieťaťa **teplou vodou.**

Pokiaľ cumlík spadne na zem, **vyvarujte sa jeho vkladania do vlastných úst,** aby ste ho očistili, pretože by sa mohli preniesť baktérie a vírusy na vaše dieťa.

Pred každým použitím za cumlík pevne potiahnite a starostlivo ho skontrolujte, či na ňom nie sú trhliny alebo diery. **Vždy vymeňte cumlíky pri prvých známkach opotrebenia alebo poškodenia.**

Cumlíky, ktoré boli denne používané, vymieňajte **každé 1-2 mesiace.** Vymeňte cumlíky ihneď po tom, čo dieťa prekonalo akékoľvek infekčné ochorenie, ako je nachladenie alebo črevná chrípka.

**Používajte ochrannú krytku alebo krabičku,** ktorá pomôže udržať cumlík čistý.

**Odvvykanie vášho dieťaťa od cumlíka:** dôrazne odporúčame neskracovať cumlík odrezaním alebo akýmkoľvek poškodením. Mohlo by to viesť k uduseniu v dôsledku prehltnutia malých častí dieťaťom. Užitočné tipy, ako prejsť touto fázou cesty, nájdete v časti „Zbohom, cumlík!“

# Päť dôležitých bodov pre zodpovedné používanie cumlíka



## ■ 1. Kedy môžem svojmu dieťaťu začať ponúkať cumlík?

Cumlíky je možné používať od narodenia.

Pokiaľ dojčíte, môžete cumlík začať ponúkať, akonáhle budete mať s dieťaťom dobre ustálené dojčenie. Výskum ukázal, že používanie cumlíkov u zdravých dojčených detí, ktoré začali od narodenia alebo po ustálení laktácie, významne neovplyvnilo výlučné ani čiastočné dojčenie do štyroch mesiacov veku dieťaťa.<sup>6</sup> Pamätajte, že pokiaľ ste na pochybách, vždy môžete vyhľadať odbornú podporu pri dojčení u laktáčnej poradkyne alebo iného zdravotníckeho pracovníka, aby ste mohli vyriešiť akékoľvek otázky alebo obavy týkajúce sa dojčenia.

## ■ 2. Naučte sa jazyk svojho dieťaťa.

Žiadny rodič nemá rád, keď počuje svoje dieťa plakať! Je to srdcervúce a budete sa cítiť bezmocní v snahe porozumieť svojej ratolesti. Deti však môžu plakať alebo robiť krik z rôznych dôvodov. Je to len jeden zo spôsobov, ako s vami komunikujú a dávajú vám vedieť, že niečo potrebujú. Je to súčasť vašej cesty, ako sa od seba navzájom učia a spoločne rastú.

V závislosti na tom, čo vaše dieťa potrebuje, môže plač znieť rôzne. Chce sa vaše dieťa nosiť? Má strach alebo ho niečo bolí? Je čas na výmenu plienky, alebo iba chce vašu pozornosť? Čoskoro sa zoznámite s rôznymi druhmi plaču a rečou tela vášho bábätka, ale pokiaľ sa vám zdajú neutišiteľné, potom ponúkание cumlíka môže pomôcť ich upokojiť.

Keď sa deti hrajú a majú radosť, sú zaneprázdnené a rozptýlené inými kladnými zážitkami, čo je vhodná doba pre odloženie cumlíka.

Deti rastú tak rýchlo! A keď začnú džavotať, pomôžte im naučiť sa vybrať cumlík z pusy, aby ste si lepšie rozumeli a užili si toto vzácne mumlanie.

### ■ 3. V akých situáciách môže cumlík vášmu dieťaťu pomôcť?



#### Cumlíky pre upokojenie a uvoľnenie

Cumlíky sa najčastejšie používajú k upokojeniu a uvoľneniu dieťaťa.<sup>2</sup> Keď zlyhajú iné spôsoby, ako upokojiť bábätko, cumlík môže podporiť jeho túžbu sať. Cumlíky tiež môžu pomôcť dieťaťu zaspáť.

#### Používanie cumlíkov počas spánku

Existujú dôkazy, že ponúkanie cumlíka kedykoľvek počas spánku môže poskytnúť určitú ochranu pred syndrómom náhleho úmrtia.<sup>5</sup> Pokyny pre bezpečný spánok dojčiat v rôznych krajinách podporujú používanie cumlíka počas spánku a pred spaním v prvých šiestich mesiacoch života a často až do jedného roku života. Pokiaľ cumlík počas spánku vypadne z úst, nie je potrebné ho znovu vkladať do úst.<sup>5</sup> Pokiaľ však vaše dieťa cumlík odmieta, nenúťte ho, aby si ho vzalo.

#### Podpora dieťaťa pri bolestivých zážitkoch

Vedecké dôkazy ukázali, že satie cumlíka pomáha znižovať pocity nepohodlia u detí počas bolestivého zákroku, ako je očkovanie alebo odber krvi.<sup>3</sup>

Akonáhle vášmu dieťaťu začnú rásť zúbky, satie môže pomôcť zmierniť stres a bolesť spojenú s týmto vývojom. Pokiaľ však bábätko začne do cumlíka hrýzť dierky, ponúknite mu miesto neho hryzadlo, ktoré môže hrýzť. Hryzadlá môžu pomôcť zmierniť určité nepohodlie spojené s bolesťou ďasien a rastom zubov.

#### Obmedzenie používania cumlíka počas dňa

Výskum naznačuje, že používanie cumlíka by nemalo presiahnuť šesť hodín denne.<sup>7</sup> Vytvorte a dodržiajte konzistentný plán používania cumlíka. Zvážte otázky typu „V akých situáciách chcem dieťaťu cumlík ponúknuť?“, „Kedy a kde mu mám cumlík proaktívne ponúknuť?“, „Čo mám robiť, aby som sa naučil/a, ako dojčené dieťa presvedčiť vziať si cumlík?“

Tieto otázky vám môžu pomôcť držať sa plánu od začiatku a podporiť bezpečné a zodpovedné používanie cumlíka.



## ■ 4. Kedy nemám používať cumlík?

**Keď má vaše dieťa hlad: nikdy nepoužívajte cumlík ako náhradu alebo odloženie kŕmenia.**

Pokúste sa okamžite rozpoznať čas na kŕmenie vášho dieťaťa. Zo začiatku sa to môže zdať ťažké, ale čoskoro z vás bude profík! Najhorší čas začať s kŕmením je, keď už je vaše dieťa nervózne a plače. Obecne je preferované začať kŕmiť dieťa, keď je v pokojnom, bdelom stave a vykazuje iba ranné známky hladu, ako je otváranie úst, satie ruky a pohyb rúk a nôh.<sup>2</sup>

Pokiaľ svojmu dieťaťu ponúknete cumlík, keď má hlad, môže odložiť alebo dokonca vynechať kŕmenie. To by mohlo ovplyvniť produkciu materského mlieka a nakoniec spôsobiť, že vaše dieťa bude plakať, rozčulovať sa a prejavovať neskoré známky hladu, pretože hlad nie je zmiernený.

**Pokiaľ vaše dieťa vykazuje známky infekcie ucha.**

Existujú určité dôkazy, že používanie cumlíka môže zvýšiť riziko ušných infekcií – akútneho zápalu stredného ucha (AOM). Satie cumlíka môže vytvoriť tlakový rozdiel, ktorý zabráni odtoku tekutiny trubicou, ktorá spája stredné ucho zo zadnou časťou nosa a krku. To by mohlo viesť k bakteriálnej infekcii. Pokiaľ má vaše dieťa časté zápaly uší, odporúčame obmedziť alebo úplne vylúčiť používanie cumlíka po šiestich mesiacoch veku, aby sa predišlo možnému opakovaniu AOM.<sup>11</sup>



## ■ 5. Kedy by moje dieťa malo prestať používať cumlík?

Odporúčania, kedy prestať používať cumlík, sa veľmi líšia. Americká akadémia pediatrického zubného lekárstva odporúča, aby odstavovanie začalo najneskôr v troch rokoch veku dieťaťa.<sup>8</sup> Veľa detí prestane používať cumlík samo, alebo keď začnú pravidelne jesť pevnú stravu, aj keď niektoré deti majú silnú túžbu sať dlhšiu dobu.

# Zbohom, cumlík!

Ako a kedy odvykať dieťa od cumlíka?



Nakoniec príde čas, kedy sa rozhodnete cumlík prestať používať. Niektoré deti nemajú problém vzdať sa cumlíkov a možno sa od nich už začali samé odstavovať, zatiaľ čo iné potrebujú viac času na prispôbenie. Môže to vyžadovať trpezlivosť a porozumenie, kým pomôžete svojmu dieťaťu rozlúčiť sa s cumlíkom. Tu je niekoľko užitočných tipov, ktoré uľahčia vašej ratolesti cestu bez cumlíka.

## ■ 1. Urobte si čas a pripravte svoje dieťa na tento veľký krok

Pripravujte svoje dieťa pomaly a opatrne, až príde čas rozlúčiť sa s cumlíkom. Lúčenie nie je nikdy ľahké. V závislosti od veku dieťaťa sa spolu môžete porozprávať a dohodnúť sa na spoločnom pláne odvykania. Môže byť dôležité, aby sa dieťa k rozhodnutiu mohlo vyjadriť, cítiť, že ho podporujete a že uznávate jeho snahu a pocity. Dieťa by nikdy nemalo byť nútené vzdať sa cumlíka trestom alebo ponižovaním.

## Zasadte semienko

Keď si myslíte, že by vaše dieťa mohlo byť pripravené prestať používať cumlík, urobte si plán a držte sa ho. O odvykaní od cumlíka začnite rozprávať s dostatočným predstihom, nech má dieťa dostatok času si zvyknúť na myšlienku bez cumlíka. Potom môžete postupne začať znižovať používanie cumlíka.

## Spoločné čítanie

Čítanie s vaším malým dieťaťom môže byť veľmi cenné. Je to príležitosť hovoriť s dieťaťom o veľa veciach a tráviť čas spoločne. Existujú krásne detské obrázkové knihy, ktoré primerane veku dieťa povzbudia, aby prestalo používať cumlík. To ho môže pripraviť a pomôcť mu pochopiť, že je čas sa rozlúčiť.



## Zíde z očí, zíde z mysle

Môže byť užitočné, keď vaše dieťa cumlík nemá stále na očiach alebo k nemu nemá prístup, aby mu cumlík nepripomínal, že tam je. Odložte cumlík, keď ho nepotrebuje, a ponúknite ho iba v určitých situáciách, ako je napríklad choroba, očkovanie alebo cestovanie.

## Berte veci deň po dni a krok za krokom

Začnite malými krôčikmi a postupne deň po dni znižujte používanie cumlíka. Nechajte svoju ratolesť napríklad používať cumlík iba počas spánku alebo večer, aby ste mu pomohli zaspáť, a následne postupne obmedzujte dobu, počas ktorej dieťa cumlík používa aj počas dňa.

## Dajte si pozor na zlé načasovanie

Nezačínajte svoje dieťa odstavovať od cumlíka, pokiaľ čelí stresovej situácii alebo veľkej životnej udalosti, ako je privítanie súrodenca, cestovanie, sťahovanie do nového domova alebo spálne, je choré alebo zažíva veľkú zmenu v rodine, ako je odlúčenie alebo rozvod. Najlepšie je vybrať si pokojné, nestresujúce obdobie.

## ■ 2. Zvážte rozlúčkový rituál s cumlíkom

### Cumlíkový strom

Opýtajte sa priateľov alebo príbuzných, či môžete zavesiť posledné cumlíky na strom v ich záhrade. Pri ďalšej návšteve spoločne so svojim dieťaťom zavesíte cumlík na konár stromu.

Vo vašom okolí môže byť strom, ktorý pomáha deťom rozlúčiť sa s cumlíkmi. Tento symbolický akt môže vašej ratolesti pomôcť lepšie pochopiť konečnosť rozlúčenia.

Naplánujte si potom zábavnú aktivitu, aby ste spoločne oslávili tento míľnik!

### Cumlíková víla

Už ste niekedy počuli o cumlíkovej víle? Príde a zoberie cumlík, keď sa nikto nepozera. Porozprávajte sa so svojim dieťaťom a naplánujte si čas, kedy bude pripravené pozvať vílu na návštevu. Nechajte svoje dieťa, aby si vybralo miesto, kde nechá cumlíky cumlíkovej víle, ktorá príde a vezme si ich. Môžete cumlíky tiež zabaliť do pekného balíčka. Povedzte svojmu dieťaťu, že víla – podobne ako zúbková víla – príde počas noci a/alebo ráno a nechá na mieste malé prekvapenie! Len sa uistite, že vo vašom dome už nebudú žiadne ďalšie cumlíky.



## ■ 3. Pomôžte svojmu dieťaťu prejsť cestou

### Zostaňte neústupní a podporujúci

Keď sa dohodnete na odobraní cumlíka, môže mať vaše dieťa stále problém si na túto novú situáciu zvyknúť. Môže požiadať o cumlík (a pravdepodobne aj požiada) a môže kvôli nemu dokonca plakať.





Urobte všetko pre to, aby ste zostali pevní vo svojom rozhodnutí a nevzdávali sa, a zároveň im zostali oporou, utešovali ich a pripomínali im vašu dohodu. Rozlúčiť sa nie je nikdy ľahké, takže pamätajte na trpezlivosť, keď vyjadruje svoje pocity. Pomazajte sa s ním, urobte mu relaxačnú masáž alebo si pusťte upokojujúcu hudbu, aby ste vytvorili pokojné prostredie.

### **Pripravte sa pomôcť svojmu dieťaťu v tejto fáze**

Zvážte, ako budete reagovať a odpovedať dieťaťu, keď sa bude sťažovať alebo plakať kvôli cumlíku. Pre niektoré deti je proces odstavenia ťažký a môžu protestovať.

Počúvajte svoje dieťa, keď vyjadruje svoje pocity, a vždy ho podporujte. Môžete mu pomôcť vyrovnáť sa s tým, že ho budete objímať, venovať mu pozornosť a hrať sa. Nakoniec sa sťažovanie zníži, ako si vaše dieťa bude na prechod viac zvykať!

### **Rozptýlenie dieťaťa**

Pokiaľ vaša ratolesť požiada o použitie cumlíka, môžete sa pokúsiť rozptýliť ho hračkami, väčším maznaním, hraním alebo spoločným čítaním knižiek.

**Pamätajte, že čo funguje na jedno dieťa, nemusí fungovať na druhé.** Deti sú malí človečikovia a rozvíjajú svoje vlastné osobnosti, veci, čo majú a nemajú rady. Môžete dokonca mať úplne iné skúsenosti s cumlíkom u každého z vašich detí!

Vždy však platí, že svoje dieťa poznáte najlepšie, odvedli ste skvelú prácu pri budovaní láskyplného a vzájomného putá, ktoré zahŕňa radostné aj neľahké zážitky. Rovnako ako ostatné milníky vášho dieťaťa, aj týmto prejdete spoločne.

Keď sa dieťa vzdá cumlíka, určite ho pochváľte. Povedzte mu, ako ste hrdí na to, čo urobilo, a uznajte, že je to veľký krok. A samozrejme nezabudnite na veľa objatí a maznaní s dieťaťom počas celého procesu!

Rastíme s láskou.

# Referencie

- 1 Vries JI de et al. The emergence of fetal behaviour. I. Qualitative aspects. *Early Hum Dev.* 1982; 7(4):301–322.
- 2 Lubbe W, Ham-Baloyi W. When is the use of pacifiers justifiable in the baby-friendly hospital initiative context? A clinician's guide. *BMC. Pregnancy, Childbirth.* 2017; 17(1):130.
- 3 Vu-Ngoc H, Uyen NCM, Thinh OP, et al. Analgesic effect of non-nutritive sucking in term neonates: A randomized controlled trial. *Pediatr Neonatol* 2020; 61: 106–113.
- 4 Kaya V, Aytekin A. Effects of pacifier use on transition to full breastfeeding and sucking skills in preterm infants: a randomised controlled trial. *J Clin Nurs.* 2017; 26(13-14):2055–2063.
- 5 Moon RY and AAP Task Force on SIDS. SIDS and other sleep-related infant deaths: Evidence base for 2016 updated recommendations for a safe infant sleeping environment. *Pediatrics* 2016; 138: e20162940.
- 6 Jaafar SH et al. Effect of restricted pacifier use in breastfeeding term infants for increasing duration of breastfeeding. *Cochrane Database Syst Rev.* 2016; (8):CD007202.
- 7 Proffit WR. On the aetiology of malocclusion. The Northcroft lecture, 1985 presented to the British Society for the Study of Orthodontics, Oxford, April 18, 1985. *Br J Orthod.* 1986; 13(1):1-11.
- 8 AAPD. Guideline on periodicity of examination, preventive dental services, anticipatory guidance/counseling, and oral treatment for infants, children, and adolescents. Nejnovější revize 2018. V: AAPD, editor. *The reference manual of pediatric dentistry.* 2019-2020. Chicago IL: AAPD; 2020. str. 209–219.
- 9 Furtenbach M, Specht-Moser B a Adamer I. *Myofunktionelle Therapie KOMPAKT I - Prävention: Ein Denk- und Arbeitsbuch.* Vídeň: Praesens, 2013.
- 10 Furtenbach M. Prävention orofazialer Dysfunktionen im Spannungsfeld von Kieferorthopädie und Logopädie – Anregung zur vermehrten Zusammenarbeit. *Inf Orthod Kieferorthop* 2014; 45: 209-219.
- 11 Lieberthal AS et al. Clinical practice guideline: The diagnosis and management of acute otitis media. *Pediatrics.* 2013; 131(3):e964-e999.





**Výrobca:**

Medela AG  
Lättichstrasse 4b  
6341 Baar / Switzerland  
Telefon: +41 (0) 769 51 00

**Autorizovaný distribútor pre Slovenskú republiku:**

DN FORMED Brno s.r.o., organizačná zložka  
Sibírska 1329/2  
908 51 Holíč  
+420 532 198 888  
[www.dnformed.cz](http://www.dnformed.cz)  
[dnformed@dnformed.cz](mailto:dnformed@dnformed.cz)  
[www.medela.sk](http://www.medela.sk)  
[medela@medela.sk](mailto:medela@medela.sk)